



コープ

みんなの診療所 だより



発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

“訪問診療” ご存知ですか？ みんなの診療所で取り組んでいます

最近よく“訪問診療”という言葉が耳にされる方も多いと思いますが、どんなことができるのかをご存知でしょうか？

訪問診療とは、ご自分で診療所への通院が難しくなった方に診療所の医師・看護師が定期的（月に2回程度）にご自宅や入所の施設へ診療に伺い、計画的に治療や看護・健康などの管理をおこなうものです。よくお問い合わせいただきますが「熱がでたので家に来て診てもらいたい」と言うような臨時の“往診”とは異なります。対象の方は、通院が困難で在宅医療を希望されている方、寝たきり状態や認知症の方、退院後に住み慣れた自宅で療養を希望されている方、終末期の療養生活を自宅で希望される方などです。

定期訪問だけでなく、緊急時には必要に応じて臨時往診にも対応していますので、ご家族の方も安心していただけます。

距離などの関係で訪問が可能な地域も限られたり、費用の面では外来通院より自己負担額が高くなります。

外来通院が難しくなりそうで不安を感じていらっしゃる方は、ぜひ一度診療所までご相談下さい。



動脈硬化セット検診 実施中

動脈硬化セットで血管の健康度を調べてみませんか

・セット内容
血圧脈波…血管の硬さやつまり具合を調べる検査
頸部エコー検査…超音波で血管壁の厚さや血管の内側の状態を調べる検査

推定塩分摂取量検査…動脈硬化の原因となる1日の食塩摂取量を尿から調べる検査

・キャンペーン期間：3月末まで
・キャンペーン価格：3670円
(血圧脈波なしの場合は2590円)



動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。動脈硬化には、はっきり分かる自覚症状はありません。検診を受けて早期発見をしましょう。ご希望の方は診療所にお申し込み下さい。

みんなの診療所に
戻ってきました

2021年5月にみんなの診療所から大野辻クリニックへ異動になりましたが、大野辻クリニックの閉院に伴いみんなの診療所で再度働くことになりました。他の診療所での経験を活かして地域医療に貢献していきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひします。
看護師 桐岡ふみ子

2月診療予定表

- 午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
- 午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
- 夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
- 休診：日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
- ※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	多賀	多賀	今井	浪尾博 2日 9日 16日	多賀	担当医 25日
	門田				門田	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	多賀	*	*	*

感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。

★★ サークル活動のご案内 ★★

新型コロナウイルス感染予防のため
現在お休み中です。

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネット岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

～こむら返り(足がつる)はなぜ起きる?～

意識していない強い筋肉収縮が突然発生し、つって痛みを伴う症状を俗に「こむら返り」と言い、医学用語では「有痛性筋痙攣(けいれん)」と表現されています。ちなみに、こむら返りの「こむら」はふくらはぎの事を指します。筋肉には過剰な負担がかかった場合、損傷を防ぐ2つのセンサーがあります。筋肉の伸びすぎを防ぐのが筋紡錘(きんぼうすい)、縮みすぎを防ぐのが腱紡錘(けんぼうすい)です。そのうちの腱紡錘の働きが低下すると、筋肉が異常に収縮し、痙攣を起こしてしまいます。それが、こむら返りです。

腱紡錘の機能低下には、さまざまな原因が考えられます。主な原因といえるのが、ミネラルバランスの乱れです。カルシウムとカリウムは、筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズにする働きがあり、この2つのミネラルを調整しているのが、マグネシウムです。特にマグネシウムの不足は腱紡錘の機能低下に影響を与えます。そのほか、水分不足や血流不足、冷え、筋肉疲労、加齢による筋肉量・代謝量の減少、糖尿病・腎臓病などの病気といった条件がいくつか重なり、相互に関係し合っ、こむら返りという症状になって現れると考えられます。

予防のためにできること ①ミネラル不足を防ぐ：マグネシウムは海藻類、ナッツ類に多く、カルシウムは乳製品、大豆製品、カリウムはイモ類、果物に豊富。②運動中や就寝前の水分補給：運動中は、スポーツドリンクなどで水分とミネラルをこまめに補給。就寝前にコップ1杯の水の摂取。③ふくらはぎのストレッチで筋肉をほぐす



ハザードマップを確認しよう

災害時、慌てずに行動するためにハザードマップを確認しておくことで安心です。「重ねるハザードマップ」(国土交通省)を活用しましょう。

「重ねるハザードマップ」はこちら



安全な住まいづくり

背の高い家具には家具転倒防止器具を付けてしっかり固定を。家具は倒れた場合を考えて配置することも大切です。



リアルタイムで情報をキャッチ!

SNSを活用しよう

非常時の情報収集に便利なのがSNSです。リアルタイムで多くの情報を収集できる利点があります。お住まいの自治体や情報機関のアカウントを前もって登録し、正しい情報を得られるように準備をしておく、もしもの時に役立ちます。



大雪や地震、台風といった災害はいつ起こるかわかりません。日頃から災害に対する備えの準備が叫ばれています。医療生協の「みんな」で備えるカレンダーから災害に備えるトピックスを紹介します。日頃からのチェックをしてみませんか。

岡山医療生協のLINE公式アカウントご存知ですか? ご登録いただくと、定期的に医療生協からトピックスや行事のご案内をはじめ、健康づくりに役立つ情報やYouTubeで動画も見る事ができます。ぜひご登録をお願いします。

LINE 公式アカウント

友だち募集中

岡山医療生協、LINE はじめました。

定期的に、みなさんへ、地域から元気をお届け!

みんなのサロンのお知らせ

2月以降の予定

2月は感染症予防のためサロンはお休みいたします